

Marathonläufe schlecht für Herzgesundheit

Der Marathon erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit, vor allem wenn die Strecken durch große Weltmetropolen führen.

Es ist zwar bekannt, dass Bewegung wichtig für die Gesundheit ist, aber auch hier ist die Dosis entscheidend. Zu viel kann für Amateur-Marathonläufer lebensbedrohlich sein. Der erste Marathoni, der Grieche Pheidippides, soll im Jahre 490 v. Chr. nach dem Zurücklegen der 40 Kilometer langen Strecke von Marathon nach Athen, zwar noch die ihm aufgebene militärische Information überbracht haben, jedoch dann tot zusammengebrochen sein. Auch den Erfinder des Stadtmarathons, Jim Fixx, ereilte mit 56 Jahren beim Laufen eines Marathons der Tod - Diagnose: Herzinfarkt.

Forscher fanden nun heraus, dass das Laufen von Langstrecken sich negativ auf die Belastbarkeit des Herzens auswirken kann, vor allem bei nicht so gut trainierten Läufern. So kann es zum Beispiel zur Schädigung des Herzmuskelgewebes führen, da beim Marathonlauf die Geschmeidigkeit des Herzmuskels abnimmt. Außerdem setzt das Herz sogenannte Herzmarker, wie zum Beispiel Troponin T, frei, welches ein Baustein des Herzmuskels ist. Dies geschieht auch bei einem Herzinfarkt.

Eine Schädigung stellt im Einzelnen noch kein Risiko für das Herz-Kreislauf-System dar. Zusammen können diese aber zu bleibenden Schädigungen, wie etwa einer Narbenbildung im Gewebe des Herzens, führen. Dies wiederum erhöht das Risiko eines plötzlichen Herztodes.

Viele der Teilnehmer überschätzen auch einfach ihre Leistungsfähigkeit und bringen somit ihre Gesundheit in Gefahr. Sie ließen sich im Vorfeld nicht sportmedizinisch untersuchen und/oder haben wenig oder unzureichend für den Marathon trainiert.

Der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) und ihrem Vorstandsmitglied Prof. Dr. Uwe Nixdorf ist es wichtig, die Öffentlichkeit über die möglichen Folgen zu informieren. Mit der Thematik des Laufens längerer Strecken sowie der Menge der Trainingseinheiten befasst sich Prof. Dr. Uwe Nixdorff, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin aus Düsseldorf schon länger: „Die Diskussion über die optimale sportliche Dosierung gibt es nicht erst seit gestern. Eine Reihe von Studien basieren auf den Empfehlungen kardiologischer Fachgesellschaften. Meine Empfehlung ist, das Maß der sportlichen Aktivitäten auf einen Kilokalorienverbrauch von ca. 3500kcal pro Woche zu halten. Das entspricht einem Ausdauertraining von 30 bis 45 Minuten an mindestens fünf Tagen in der Woche. Außerdem wird somit auch das kardiovaskuläre Risiko bis zu 50 Prozent reduziert“.

Wichtig ist hierbei allerdings, dass es sich bei diesen Angaben um regelmäßigen Ausdauersport wie Fahrrad fahren, Schwimmen oder Joggen handelt. Die Trainingseinheiten sollten sich unterhalb der höchstmöglichen Belastungsintensität des einzelnen Sportlers befinden. Dies ist bei einem 42 Kilometer langen Marathonlauf in Verbindung mit dem Ehrgeiz des Marathonläufers allerdings nicht der Fall.

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organgesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

Pressekontakt

ART.media Public Relations
Karoline Gordalla
Stromstraße 4, 10555 Berlin
Tel: 030 740 744 745
Email: karoline_gordalla@art-media.eu

